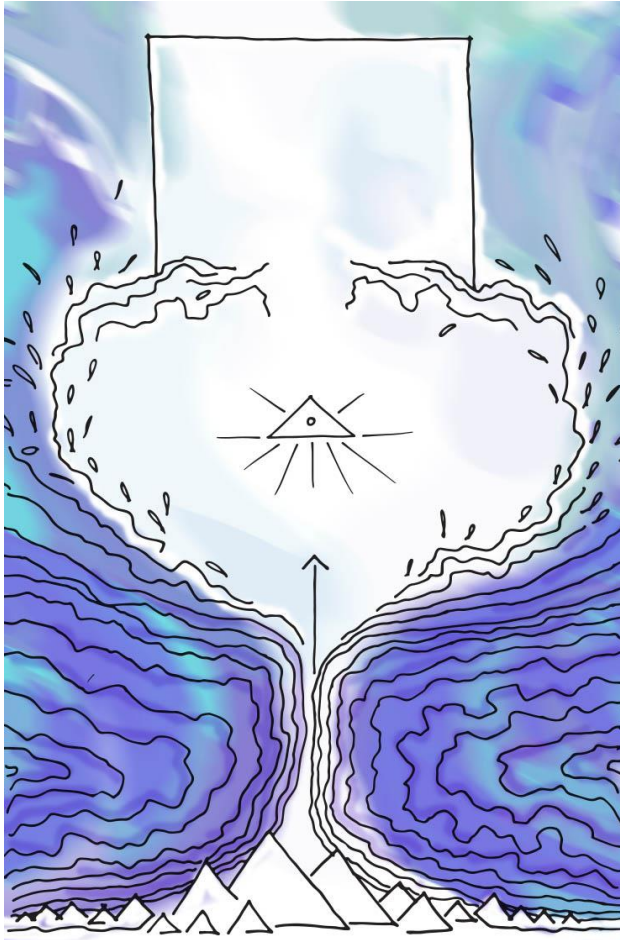


## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'



'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

is een boek in wording, geschreven door Dineke van Kooten.

In het Exodusverhaal zijn psychologische, neurologische en filosofische theorieën die gaan over de persoonlijke, psychologische ontwikkeling, terug te vinden.

Welkom!

Dit boek is mijn geschenk aan u.

Het boek bestaat uit 7 delen:

- 1) het zijn in Egypte
- 2) het gaan uit Egypte
- 3) het komen in de woestijn
- 4) bij de berg Sinai
- 5) het gaan uit de woestijn
- 6) het komen in Kanaän
- 7) het zijn in Kanaän

Ieder mens wordt uitgenodigd om deze reis te maken.

Veel lees- en ontdekkingsplezier!

**van mijn moeder Annie**

**– \* – \* – \* –**

**voor mijn dochter Annemarie**

## Inhoudsopgave

- Voorwoord
- Inleiding (1 tm 4)
- Deel 1 - Zijn in Egypte (1 tm 6)
- Deel 2 - Gaan uit Egypte (1 tm 5)
- Deel 3 - Komen in de woestijn (1 tm x)
- Deel 4 - Zijn bij de Sinai
- Deel 5 - Gaan uit de woestijn
- Deel 6 - Komen in Kanaän
- Deel 7 - Zijn in Kanaän
- Literatuur
- Bijlage
- Dankwoord
- Gift / steun
- Reacties van lezers
- Colofon

## Voorwoord

Na studies politicologie en massacommunicatie en aansluitend een functie als manager Communicatie en Public Relations, werd ik begin jaren 90 gevelde door wat zich liet aanzien als een chronische ziekte. Een ingrijpende periode die veertien jaar duurde voordat ik totaal onverwacht alsnog genas. Deze ziekteperiode bleek cruciaal voor mijn persoonlijke ontwikkeling en leidde tot een carrièreswitch.

Gebonden aan mijn bed en rolstoel, las ik, deed aan lichaamswerk en sprak met predikanten, coaches en psychotherapeuten. Zo deed ik een schat aan nieuwe kennis en ervaringen op, wat leidde tot verrassende nieuwe inzichten en vondsten.

Dit boek gaat over zo'n vondst: ik ontdekte opvallende overeenkomsten tussen mijn persoonlijke ontwikkeling en de ontwikkeling die de Hebreëen doormaakten tijdens hun Exodus uit Egypte naar Kanaän, zoals staat beschreven in de eerste vijf boeken van Mozes. Het verhaal over de Exodus wordt zowel in protestantse en rooms katholieke als in joodse geschriften verteld en is binnen deze religies van grote betekenis voor de geloofsbeleving. Ook is het Exodusverhaal verwerkt in de visie en het aanbod van vele niet-religieuze opleidingen en bijscholingscursussen.

De Exodus van de Hebreëen bestaat uit drie delen:

- Hun slavenbestaan in Egypte;
- Het ingrijpende groeiproces dat ze doormaken tijdens hun tocht door de woestijn;
- Hun aankomst en verblijf in Kanaän, het beloofde land.

Welnu, deze drie delen corresponderen volledig met de drie ontwikkelingsfases in een mensenleven!

Tijdens mijn ziekte werd ik me bewust van de diepere lagen in mijzelf en in andere mensen en ontdekte ik dat elk mens een, vaak onbewuste, onderstroom bezit die aan het zicht onttrokken wordt door de zichtbare bovenstroom.

Desondanks geeft die onderstroom indirecte signalen af en de mens die dat beseft, kan deze signalen leren zien en herkennen.

Signalen zijn bijvoorbeeld de, ogenschijnlijk uit het niets opborrelende, vragen zoals: 'Is dit nou het leven? Is dit alles? Zou mijn vader nu wel tevreden over me zijn? Hoe denkt mijn partner eigenlijk echt over me? Waarom kijkt hij op me neer? Waarom krijg ik die promotie niet en zij wel?'



Het kenmerkende van deze 'vragen uit de onderstroom' is, dat ze blijven haken en verwarring scheppen. Met het verstrijken van de tijd stapelen ze zich op en gaan over in grotere vragen die een mens danig in de weg kunnen zitten: 'Waarom is het leven zo anders als ik had verwacht? Waarom lukt het me niet zo te leven als ik graag wil? Waarom geniet ik niet werkelijk? Waarom voel ik zelden rust? Waarom blijf ik het gevoel houden dat er meer in mij zit dan er uit komt?'

Dit soort vragen kwam ook in mij op, ze werden het startpunt van de zoektocht naar mijn diepere lagen.

Ik praatte er veel over met andere mensen en vroeg een aantal van hen of ze met mij mee wilden kijken naar deze vragen. Daarnaast verdiepte ik me grondig in het werk van grote denkers, psychologen, psychiaters en mystici.

Zij reikten me een nieuwe 'taal' aan: woorden en begrippen die me hielpen mijn leven in kaart te brengen en zoekgeraakte puzzelstukjes terug te vinden en op hun plaats te leggen. Zo leerde ik gaandeweg mijn boven- en onderstroom onderscheiden en hanteren, nog zonder te beseffen welke ingrijpende verandering ik hiermee in gang zette.

Tot mijn verbazing merkte ik dat mijn onderstroom, die me voordien vaak in de weg zat en tegenhield, van richting begon te veranderen. Niet langer stond hij haaks op mijn bovenstroom, steeds vaker versterkte hij deze juist.

## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

Een ontwikkeling die me een gelukkiger, completer mens maakte en maakt.

Wat mij tijdens dit proces steeds meer ging intrigeren, was de vraag: 'Hoe ontstaat een tegenwerkende onderstroom in een mens?'

Ik ontdekte dat een onderstroom bestaat uit, meestal onbewuste, boodschappen die een mens zichzelf voorhoudt, en die het resultaat zijn van eerdere pijnlijke ervaringen. Zo was er diep in mij bijvoorbeeld een stemmetje dat zei: 'Je bent niet goed genoeg; het gaat je toch niet lukken; het wordt nooit wat met jou.'

Ik ontdekte nog meer: een mens kan zijn onderstroom omdraaien van negatief en destructief naar positief en constructief, waardoor onderstroom en bovenstroom elkaar niet meer tegenwerken maar gaan samenwerken.

Sterker nog: als bovenstroom en onderstroom samen werken, versterken ze elkaar zo dat het positieve effect groter is dan verwacht,  $1+1=3!$

Zo rijpte in mij een, door de Exodus gespiegelde, nieuwe visie op de ontwikkeling van de mens. Een visie die de basis is geworden in mijn leven en die ik met hart en ziel uitdraag in mijn bedrijf, Emmaüs Coaching en Supervisie, coachen van individuen, teams en organisaties.

En niet zonder effect: mensen reageren enthousiast en passen mijn gedachtengoed met plezier en positieve resultaten toe in hun eigen leven.

Steeds vaker werd me gevraagd: 'Jouw gedachtengoed spreekt me zo aan, kun je het niet vastleggen? Dan kan ik het inzien wanneer ik wil en gebruiken om mijn ontwikkeling gaande te houden'.

Een suggestie die een paar jaar moest rijpen in mij.

Tot in de zomer van 2014 de tijd rijp was en de voorwaarden aanwezig: ik startte met het vastleggen van mijn gedachtengoed in een manuscript.

Met trots en ontroering bied ik het u hier aan:

Op reis naar het beloofde land, Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling.

Dineke van Kooten, januari 2016